

## De Gallecs a la taula...

Marina Duñach i Torras

Cuïnera

### 1. INTRODUCCIÓ



'agradaria començar explicant una anècdota que crec servirà per il·lustrar quina és la importància de moltes zones agrícoles, com Gallecs, i quins són els perills que l'assetgen i les repercussions que suposaria perdre iniciatives com aquesta.

Explica en Carlo Petrini, gastrònom italià, a la seva obra *Bo, net i just*, que a la regió del Piemont hi havia un restaurador amic seu que sabia cuinar una peperonata (plat propi de la zona, fet amb pebrots) excel·lent. Un dia va anar a visitar-lo expressament per menjar-la, i la va trobar-la diferent, insípida, no mal feta, però amb un gran empobriment del sabor. Petrini va voler saber què passava: els pebrots d'Asti, una varietat carnosa, aromàtica i molt gustosa, que eren el principal ingredient de la peperonata, ja no es feien a la zona. En el seu lloc es feien servir uns d'Holanda, que eren més barats, d'una varietat híbrida i d'un gust insípid.

Tot seguit, fent camí, va preguntar a un pagès què cultivaven a les terres on abans s'hi feien els magnífics pebrots d'Asti. Allà ara es plantaven arrels de tulipa! El pagès, encara va ampliar la resposta: després els enviem a Holanda perquè floreixin.

Els resultats d'aquest estrambòtic mètode productiu són:

- Una espècie de pebrots en vies d'extinció.
- Una recepta tradicional completament desnaturalitzada.
- Contaminació ambiental per l'emissió de gasos a l'atmosfera per part dels camions i els altres mitjans de transport implicats en el procés.

A més, aquesta anècdota exemplifica també els riscos de trencar el

l·ligam entre el producte de proximitat i la riquesa culinària d'un lloc concret, i de l'alteració descontrolada de l'ordre natural de les coses.

Per evitar precisament situacions com aquesta és tan important la proximitat física entre el productor i el consumidor. Es tracta d'una vinculació natural i profitosa per ambdues parts: el producte no viatja, es respecten els mètodes naturals, el sistema de producció és més sostenible, etc.

L'aliment està directament lligat a la terra on es produeix, i també als usos gastronòmics (entengui's també culturals) d'una determinada comunitat de gent que comparteix aquesta terra.

Es pot conèixer qualsevol lloc del món parlant dels aliments que s'hi produeixen i s'hi consumeixen. Parlar de menjar, és parlar d'històries d'agricultura, de restaurants, de comerços, d'economies locals i globals, de gustos, i fins i tot de fam.

Tant és així que la gastronomia és un dels principals factors de definició de la identitat d'un poble. "Digue'm el que menges i et diré qui ets", deia Brillat-Savarin a la seva *Fisiologia del gust*. Més proper geogràficament i en el temps a nosaltres, en Josep Pla escrivia allò de què la cuina d'un lloc concret era "el seu paisatge a la cassola", definició que va ser precisament el *leitmotiv* del primer Congrés de la cuina catalana el 1982.

En una zona periurbana com és la ubicació de Gallecs, encara és més rellevant i excepcional la presència d'una comunitat productora que pugui oferir aliments de proximitat i amb un plus diferencial de qualitat: tot un regal per al consumidor.

Des de Gallecs sempre hem treballat amb molts esforços per mantenir els tres principis fonamentals de qualsevol aliment: que sigui bo, que sigui sa i que sigui just.

Són tres eixos necessaris que es complementen i s'expliquen l'un a l'altre:

- En primer lloc, un aliment s'ha de conrear amb bones pràctiques, respectar el seu entorn natural per tal de conservar la seva qualitat organolèptica que demana el consumidor i que el productor vol aconseguir la continuïtat de la seva activitat.
- En segon lloc, cal garantir la sostenibilitat natural per facilitar la mera existència física de la producció alimentària, però també per afegir-hi un valor de respecte als ritmes i condicions de la natura que defineixen un producte òptim.

- I per últim, cal garantir un tracte de justícia amb els treballadors que fan possible aquest producte de proximitat, que es tradueixi en un preu just, en la mesura que respon pròpiament a l'esforç del productor, sense les càrregues dels intermediaris o de circumstàncies econòmiques alienes a la cadena productor-consumidor.

La cuina, la manifestació cultural que més bé pot fer palès aquest lligam entre els aliments d'una zona concreta i els seus habitants i consumidors, ens ajuda a trobar sortida natural, raó de ser i exemples de sentit comú en l'aplicació dels tres eixos que abans esmentàvem.

## 2. LA CUINA ECOLÒGICA

Pel que fa als ritmes de la natura, a Gallecs encara es respecten, perquè trencar-los també es considera una alteració inadmissible amb un producte de qualitat, que coneix el seu moment òptim quan li toca, sense cap minva de la seva qualitat organolèptica.

Arribat aquest punt, m'agradaria aclarir alguns conceptes que és imprescindible conèixer bé quan parlem d'agricultura ecològica i que ajuden a definir encara més els tres eixos del producte que hem explicat abans.

A Gallecs treballem productes ecològics, en el sentit que han estat cultivats de forma que no perjudica ni la terra, ni l'entorn, fent servir adobs naturals i exclouent la utilització d'adobs químics, herbicides, plaguicides, etc, i com a condició imprescindible, la no utilització de les llavors transgèniques. En síntesi, el que importa és la qualitat del producte i la seva puresa.

Així doncs, els consumidors de productes ecològics s'alimenten de productes vius, que no han estat modificats ni genèticament, ni per processos industrials i que, per tant, es garanteix que són rics en substàncies adequades per a la nostra nutrició i, sobretot, que no han patit una contaminació excessiva, si més no en comparació amb la producció que no compleix aquests condicionants que he explicat.

Per exemple, Mariano Bueno explica en el llibre *El Huerto familiar ecológico*, quan una poma golden arriba al mercat, ha rebut una mitjana de 20 tractaments a l'arbre i, a més, tres immersions... tot això abans de ser guardada a la cambra frigorífica.

En l'aspecte gustatiu, més enllà de la diferència comparativa que es pot establir entre el mateix producte conreat de manera convencional i

l'ecològic, el que és innegable quan es tracta de producció ecològica és el retrobament dels sabors.

Aquesta mena d'agricultura fomenta la recuperació d'espècies i varietats tradicionals, com ara de fruites i de verdures que estaven en vies de desaparició. Amb aquest "rescat" es retroben per tant gustos i textures que el consumidor tenia a la memòria i que sovint havien quedat arraconats i oblidats... i en el cas de les noves generacions el producte ecològic pot ser tot un descobriment.

Per això vull especificar quins són els productes que es fan a Gallecs i quines són les seves aplicacions a la cuina.

### 3. ELS PRODUCTES DE GALLECS

#### 3.1 LA MONGETA DEL GANXET I EL CIGRÓ PETIT

La primera es caracteritza per l'elevada cremositat, baixa farinositat, poca percepció de la pell i gust molt suau. Culinàriament, la seva principal virtut és la versatilitat, de la que ja donava fe Ferran Agulló en algunes receptes recollides al *Llibre de la cuina catalana de principis de segle XX*. La del ganxet és una mongeta que tolera des de ser servida bullida només amb un raig d'oli (mongetes sortint de l'olla)



Mongetes del ganxet de Gallecs.

fins a formar part de plats guisats complexos (estofat d'orella i morro amb mongetes) o sopes (escudella i carn d'olla). El brou de cocció es pot utilitzar en altres plats, com ara la sopa de fredolics o la sopa de pa. També és adequada als saltejats (mongetes amb cansalada). Tanmateix, pot ser un bon acompanyant de peix (bacallà amb mongetes), de carn (ànec amb mongetes) amb verdures (coliflor amb mongetes) i, fredes, en amanides. Una menció a part mereixen "les mongetes de tavella o de desgranar", bullides i amanides amb oli i prou.

En la cuina dolça també s'han trobat aplicacions a les postres; el cuiner Pep Salsetes presenta en el llibre *De la terra al rebost*, un fals pastís d'ametlles fet amb mongetes del ganxet.

Pel que fa al cigronet, és un cigró petit, de superfície molt llisa, que augmenta fins a tres vegades el seu volum durant la cocció. El seu sabor és molt intens i delicat. La textura és untuosa i homogènia, gens farinosa, i ferma alhora. La pell, molt fina, harmonitza amb l'interior. Els cigronets es poden menjar sols, regats amb oli o suc de cansalada, o com a acompanyament (cigrons amb espinacs, cap i pota amb cigrons) o en amanides. Actualment es fa servir molt la seva farina, sobretot per als arrebossats de peix, ja que deixa una capa cruixent molt agradable al paladar.

### 3.2 ELS CEREALS

Respecte als cereals, Gallecs té una significativa i creixent producció d'**espelta**, una varietat de blat que és cultiva des de fa uns 7.000 anys i està considerada la varietat originària de les actuals. Tant a l'Antic Egipte com a la Xina, es feia servir com a aliment i per a l'elaboració de la cervesa. No és un cereal gaire conegut, i fins fa ben poc va estar a punt de desaparèixer el seu cultiu, pel baix rendiment productiu. No obstant això, avui dia coneix una puixança en el cultiu gràcies a les seves característiques nutricionals. L'assimilació dels seus nutrients per l'organisme és extraordinària, perquè es tracta d'un vegetal que no ha sofert tantes variacions genètiques com el blat, i el nostre cos la reconeix com un aliment més proper. Això explica que molts metges hagin observat que un pacient que ha substituït el consum d'aliments que contenen blat comú pels que contenen espelta, milloren els símptomes que no tenien explicació aparent (problemes de la pell, dolors sense origen aparents, etc.).

En comparació amb el blat comú, l'espelta té un nivell més alt de proteïnes, minerals i vitamines, i aporta molta fibra, per tant és ideal



Pa de Gallecs.

per a l'estrenyiment o l'obesitat. Igual que el blat, conté gluten, encara que no tant com el blat blanc; tot i això, està contraindicada als celíacs.

A la cuina es pot fer pa, galetes, farines per arrebossar, cervesa, grans inflats, germinats (tenen un gust una mica dolç, molt agradable), sèmols... i el gra, bullit, es pot utilitzar per a amanides, sopes i per fer un guisat amb verdures.

A Gallecs també es cultiva **fenigrec** i **blat de la varietat Montcada**, del què s'elabora farina.

### 3.3 LES HERBES DEL CAMP

Significativa és tanmateix l'aportació de les herbes del camp. A Gallecs es troben herbes aromàtiques com el **fonoll**, la **marialluïsa**, el **romani** o la **farigola**.

Les flors del fonoll, per exemple, es preparen en infusió, i aquesta planta també forma part de les tisanes digestives. L'ús culinari es manifesta en els plats amb peix, on aporta un gust dolcet, i és molt apropiat per cuinar-lo amb cargols.



La marialluïsa es troba als horts i en els patis de la cases. Herba estomacal per excel·lència, hi ha un refrany que diu “La marialluïsa fa la panxa llisa”; una infusió d’aquesta planta després de dinar afavoreix la digestió i actua contra els gasos intestinals, eliminant les flatulències.

La saviesa popular també ha reservat un lloc per al romaní: “De les virtuts del romer, es pot escriure un llibre sencer”. S’empra per donar gust i aroma a la nostra cuina casolana, sobretot als arrossos amb cargols, estofats de carn, i també es fa servir per adobar carns.

La farigola també és una herba de singular presència en la nostra gastronomia, com a infusió, en sopes i com a aromatitzant de qualsevol rostit.

No podem oblidar tampoc altres herbes com l’orenga, la camamilla, o la menta. A Gallecs les trobem en menor quantitat, però són molt importants com a ingredients que intervenen en la composició de la ratafia, juntament amb les nous verdes. La menta, a més, acumula beneficis per a la salut i les qualitats culinàries, ja que participa en algunes receptes de cuina salada, com ara l’amanida de faves (amb o sense pernil).



Camps de Gallecs.

### 3.4 LES FRUITES

A Gallecs també es conreen diverses espècies de fruites, un dels ingredients bàsics de la nostra cuina.

Les **móres** s'empren sobretot per a fer aiguardent i mermelades.

Les **figues**, en mermelades i en guarnicions i acompanyaments de plats és una mostra més d'una de les combinacions més celebrades de la nostra gastronomia, la que posa fruita dolça i carns o peixos al mateix plat.

Amb el **raïm** s'elaboren mistela i mermelada.

Pel que fa a la fruita seca, amb les **nous** s'hi fan ratafia (la Pilar de Can Castellà n'és tota una mestra) i vi de nous, i participen com a ingredients al pa de nous o es consumeixen al natural.

Escampats pels marges i camins de Gallecs, dels ametllers se n'aprofiten les **ametlles**, tant en la cuina dolça com en la salada. Tendres, són molt bones per a amanides i mermelades amb tomàquet verd; torrades, constitueixen un ingredient imprescindible per a les picades que s'afegeixen en moltes preparacions de la nostra cuina, i també a la salsa de calçots.

### 3.5 L'AVIRAM

Fa quatre anys que a Gallecs es crien **pollastres** d'una raça autòctona pels volts de Nadal. Se'ls cuina sobretot en els rostits típics d'aquesta festivitat, amb pinyons i prunes. Es poden adquirir en una fira especialment dedicada que se celebra a la plaça de l'Església de Gallecs la segona setmana de desembre; són pollastres criats amb pinso ecològic, amb un resultat excel·lent.

D'altra banda, els **ous** tenen presència a moltes receptes tant de la cuina dolça com de la salada.

### 3.6 PRODUCTES DE L'HORTA

Acabo aquest repàs a la producció agropecuària amb una breu enumeració dels productes de l'horta que es treballen a Gallecs.

En temps de calor, es recullen diverses varietats autòctones de **tomàquets** (algunes en procés de retrocés o menystingudes en la producció industrial), com els de Montserrat, els de poma ple i els de penjar.

També surten dels camps de Gallecs pebrot vermell, verd i de bitxo, enciams (com el meravella), carbassons (i la seva flor, amb un ús culinari





Pollastres de Gallecs.

revifat per la restauració creativa), les albergínies (de les varietats morada, blanca i ratllada). D'altra banda, les patates del bufet també s'han adaptat bé al nostre terreny.

A l'hivern es poden collir escaroles, cols (com la col d'olla), bledes, porros, bròquil i coliflor.

Menció especial mereixen els calçots i la seva vida culinària: durant els mesos primerencs podem gaudir-ne, quan són molt tendres, a la planxa o arrebossats; més tard, cap al final de la temporada, menjats de la manera tradicional, en una calçotada.

Entre una temporada i l'altra apareixen les faves. En l'aplicació a la cuina, cronològicament, es mengen primer la faves de tavella o xiulets i, més endavant, les faves de grana.

Com es pot apreciar amb aquesta ràpida llista dels productes que es fan a Gallecs, es tracta d'una zona que demostra la seva viabilitat agropecuària, enfortida per una oferta de qualitat i amb una pretensió de continuïtat i dinamisme només comparable als esforços que s'hi han esmerçat i als fruits que aquesta terra treballada amb tanta il·lusió ens dóna cada dia.

